基隆市立成功國民中學 114 學年度第 1 學期 期末測驗 7 年級 健康與體育 題庫

考試範圍：康軒版全冊　　年　　班　　號　姓名：＿＿＿＿

( ) 1. 下列何者不是健康的心理？ (A)學會欣賞自己 (B)找出自己的優勢能力 (C)覺得自己總是輸別人一截 (D)多與家人朋友傾吐自己的想法。

( ) 2. 升上國中的小蘭已懂得訂定求學目標，並能妥善規畫生活，但仍必須以下列何者為基礎才能達到？ (A)人脈 (B)家世 (C)財富 (D)健康。

( ) 3. 下列何者不屬於腹側體腔？ (A)脊髓腔 (B)胸腔 (C)骨盆腔 (D)腹腔。

( ) 4. 進入青春期後，心理狀態會大大影響我們的生活作息。進入青春期的我們，應該抱持著什麼樣的心態來面對我們的身體變化？(A)獨來獨往，封閉自我(B)羨慕他人，唾棄自己(C)自信滿滿，無法無天(D)欣賞自己，關愛同儕。

( ) 5. 火災發生時，要有最正確的觀念才能減少傷害。下列何者不是滅火的觀念？ (A)講求時效性 (B)判斷火災的種類選擇滅火器 (C)盡快撥打 119 (D)躲避在堅固桌腳下。

( ) 6. 吳媽媽今天帶著女兒一起去逛家具行，他們想挑選防焰家具，當家中發生災害時，可以延長逃生時間。請問：防焰家具能延長哪種事故的逃生時間？ (A)火災 (B)地震 (C)水災 (D)颱風。

( ) 7. 預防家中發生事故傷害是誰的責任？ (A)老人 (B)父母 (C)小孩 (D)每一位家庭成員。

( ) 8. 下列哪一種情境最有可能導致事故的發生？ (A)3 歲弟弟在家坐學步車 (B)深夜時段不遵守交通規則 (C)高速公路上開車保持適當車距 (D)自行車道上騎乘自行車。

( ) 9. 班上同學在討論近年來學校在九月開學當月都會進行防震演練，請問何者觀念正確？ (A)防震演練是老師們的事，與學生無關 (B)防震演練沒有必要，浪費時間 (C)把防震演練當遊戲，不用認真參與 (D)平時演練做得好，災害發生才不會手足無措。

( ) 10. 為了提升校園安全，一群學生正在討論解決方法，根據他們的討論內容，他們想解決的是哪一種校園安全問題？
史浩：「這個場所太多人受傷了，太容易跌倒、撞傷了。」
阿亮：「也許可以加強宣導、張貼告示等。」
美美：「也可以區分運動場地，球場留給打球的學生，跑步相關的活動到操場跑道玩。」
(A)教室的挫撞傷問題 (B)走廊的挫撞傷問題 (C)運動場的挫撞傷問題 (D)運動場的擦傷問題。

( ) 11. 當在校園中發生地震時，該如何保護自己？ (A)二話不說趕快跑去空曠處 (B)先找堅固的物體掩護保命 (C)若到達空地的路上須穿越建築物，可以直接穿越 (D)坐在原地等地震過。

( ) 12. 小星想要了解自家附近的緊急避難收容處所，可以在網路上搜尋哪一個政府機關進行查詢？ (A)消防署 (B)環境部 (C)國民健康署 (D)役政司。

( ) 13. 小豪一家住在地勢較低窪的地方，每年一到雨季都擔心會發生豪大雨。請問：小豪居住的社區環境很容易發生何種災害？ (A)旱災 (B)火災 (C)水災 (D)坡地災害。

( ) 14. 與同學相約運動打球時，下列何者正確？ (A)穿著拖鞋即可 (B)不需適時補充水分 (C)不用暖身 (D)運動前應先取下手錶，避免拉扯造成傷害

( ) 15. 下列關於經期保健的敘述，何者正確？ (A)多補充高油脂的食物 (B)冰敷下腹部，以減輕經痛 (C)從事和緩運動伸展下腹部 (D)經痛是必然的現象，劇痛也要忍受。

( ) 16. 下列有關齲齒的敘述，何者正確？(A)齲齒的原因是牙菌斑大量生長所造成(B)齲齒發生在琺瑯質時是沒有感覺的 (C)細菌會製造一種酸性物質，與牙齒接觸後，慢慢侵蝕牙齒的象牙質而形成齲齒(D)齲齒會造成齒齦化膿流血。

( ) 17. 想要提高居家安全，針對「一氧化碳中毒」的預防方法，下列何者適用？ (A)在室內安裝熱水器 (B)熱水器安置於通風好的陽臺 (C)請風水師來看安裝熱水器位置 (D)將室內的裝潢全部改成防火材質。

( ) 18. 走路過斑馬線時，燈號進入倒數閃爍，你正猶豫該不該過馬路時，應該怎麼做？ (A)不強行通過，等待下一次的綠燈 (B)相信自己的體力，快速跑步通行 (C)停下來，確認無車輛經過再闖紅燈 (D)跑過去，若為紅燈，駕駛也該禮讓你。

( ) 19. 下列何者不是提升社區安全的必備條件？ (A)居民的安全知識 (B)里長的知名度 (C)充足的硬體設備 (D)合適的法令規章。

( ) 20. 身體質量指數(BMI)是利用哪些數據進行計算，評估個人身體組成的簡易方法？ (A)紅白肌肉所占比例 (B)身高及體重 (C)體型與性別 (D)體重與年齡。

( ) 21. 下列有關口腔保健的觀念，何者錯誤？ (A)每半年定期口腔檢查 (B)多補充鈣質 (C)除了勤刷牙之外，還要配合牙籤使用 (D)牙齒對溫度感到敏感時，有可能已產生齲齒。

( ) 22. 根據下方四位學生的發言，哪位學生最需要增進自我悅納？
(A)嘉言：「我努力學習，雖然現在成績沒有名列前茅，但我很滿意。」
(B)子翔：「我知道我喜歡演奏樂器，所以我加入學校的管樂團。」
(C)家丞：「我誠實、守信用，班上都學都很相信我。」

(D)軒勝：「我如果像我爸爸一樣高就好了，我長不高一定遺傳到我媽。」

( ) 23. 當在住家發生火災時，下列哪一種為正確的處理方式？ (A)躲進浴室中，使用足夠的水源抵抗火勢 (B)在濃煙中移動時，採取低姿勢沿牆面逃生 (C)無論火勢狀況，都應該迅速逃至室外空地以提高生存機率 (D)忘記攜帶房地產、存摺等財力證明文件時，應把握時間立刻回到火場中搶救。

( ) 24. 下列何種運動有益於增進心肺耐力？ (A)慢跑 (B)看恐怖片 (C)伸展操 (D)瑜伽。

( ) 25. 排球低手傳球時，盡量以雙手接球的原因為何？ (A)接球面積範圍大，也較穩定 (B)規則上的限定 (C)守備的範圍較大 (D)手臂的承受力較小。

( ) 26. 下列關於排球跨步低手傳球的動作敘述，何者錯誤？ (A)雙手自然伸直夾緊 (B)雙腳自然開立與肩同寬並屈膝 (C)右方來球時，先跨右腳 (D)左方來球時，先移動右腳再跨左腳。

( ) 27. 羽球比賽中，當發球員為下列哪個分數時，會站在左側發球區進行發球？ (A)0 分 (B)6 分 (C)13 分 (D)20 分

( ) 28. 羽球擊球技術中，它的特點是球的飛行距離遠且弧度較高，不被對方於半空攔截，並落在對方後場底線的擊球種類是下列何者？ (A)平擊球 (B)高遠球 (C)短球 (D)搓球。

( ) 29. 做胯下換手運球動作時，球反彈的位置應於哪裡？ (A)兩足前面 (B)兩足後面 (C)其中一足上 (D)兩足中間。

( ) 30. 以下關於籃球的敘述何者正確？ (A)籃球是團體運動，不須具備個人控球能力 (B)控球練習受場地、天候影響 (C)比賽時，正確判斷來球的速度及位置很重要 (D)擲球者不須控制擲球的力道及位置。

( ) 31. 以下關於傳接球的敘述何者正確？ (A)只有傳球的人需要跑動位置 (B)接球時要控制好身體，以判斷並做出正確決定 (C)傳球時不需要移動方位給球 (D)接球者不需要跑動位置。

( ) 32. 依據羽球發球規則的規定，發球擊球的位置不得高於何處？ (A)頭部 (B)胸部 (C)膝部 (D)地面量起 1.15 公尺。

( ) 33. 運球時的動作，何者正確？ (A)膝關節伸直 (B) 彎腰降低身體 (C)降低重心 (D)眼睛注視球。

( ) 34. 羽球發球中，強調球的飛行速度，擊球位置高於發高遠球，發球力量略低於發高遠球，手腕甩動速度最快的是發哪種球？ (A)平擊球 (B)高遠球 (C)短球 (D)搓球。

( ) 35. 下列關於排球比賽的敘述，何者正確？ (A)排球球體為紅綠雙色 (B)比賽場地為 18×8 公尺的長方形 (C)男女排網高相同 (D)雙方各有 6 位球員在場內

( ) 36. 下列羽球發短球所強調的技巧，何者正確？ (A)球能貼網 (B)強調飛行速度 (C)手腕甩動力量最大 (D)擊球後，眼睛不需再看球飛出去的方向

( ) 37. 下列關於反手握拍法(以右手持拍為例)，何者正確？ (A)回擊身體右側來球 (B)拇指指腹置於握柄窄面 (C)掌心與握柄保留空間，不緊貼於握柄 (D)如同手握菜刀般，是一般俗稱的菜刀式握拍法

( ) 38. 美國國家籃球協會的簡稱為下列何者？ (A)SBL (B)CBA (C)HBL (D)NBA。

( ) 39. 正手發平擊球時，需利用哪個部位的瞬間爆發力，帶動球拍向前上方揮擊？ (A)肩膀 (B)手臂 (C)手腕 (D)手指

( ) 40. 排球比賽時，當來球位置低於身體哪個位置的情況下，是低手接球最好的位置？ (A)胸口正下方 (B)頭頸部 (C)膝關節下方 (D)身體左右側方。

( ) 41. 下列關於運球的敘述，何者正確？ (A)只要管好自己的球，不須在意其他人 (B)可以聲音提醒隊友對方位置 (C)可利用 1 對 2 的方式抄截對方的球 (D 運球時只要向前衝，不必保護自己的球。

( ) 42. 下列何者並非排球場上常見的移動步接球方式？ (A)跑步 (B)跨步 (C)交叉步 (D)三七步。

( ) 43. 下列關於排球低手接球的敘述，何者正確？甲、雙手自然伸直夾緊。乙、雙腳自然開立與肩同寬並屈膝。丙、來球碰觸在肘關節處。丁、重心前傾。 (A)甲乙丙 (B)甲乙丁 (C)甲丙丁 (D)乙丙丁。

( ) 44. 羽球發球規則中，擊球高度應低於幾公分？ (A)105 公分 (B)110 公分 (C)115 公分 (D)120 公分

( ) 45. 下列關於籃球的敘述，何者正確？ (A)籃球屬於動態運動 (B)傳球給跑位者時，不應移動 (C)不須跑動位置，即可有投籃機會 (D)移動接球時，憑直覺就能做出正確決定。

( ) 46. 下列對籃球運球動作的描述，何者有誤？ (A)膝關節屈曲，降低重心 (B)彎腰讓身體降低 (C)非運球手做護球動作 (D)用身體來保護球。

( ) 47. 下列關於排球低手傳球的動作敘述，何者正確？甲、雙手自然伸直夾緊。乙、雙腳成弓箭步。丙、來球碰觸在腕關節上方約 10 公分處。丁、重心在後。 (A)甲乙 (B)甲丙 (C)乙丙 (D)丙丁。

( ) 48. 以下關於正面換手運球的敘述何者正確？ (A)膝關節彎曲，降低重心 (B)熟練後，運球時眼睛一直注視著球 (C)接球時手掌朝外，以利將球停住 (D)球行進路線呈 W 字型。

( ) 49. 下列關於正面接球(胸下方)的敘述，何者錯誤？ (A)雙手自然伸直夾緊 (B)雙腳自然開立與肩同寬並屈膝 (C)來球碰觸在肘關節處 (D)重心前傾

( ) 50. 下列關於羽球發球規則，何者正確？ (A)發球員及接發球員可任意移動位置 (B)發球員可踩在發球線上進行發球動作 (C)發球員擊球瞬間，整個羽球應在 1.15 公尺以下 (D)發球員向前揮動球拍，可以暫停動作以利欺敵

基隆市立成功國民中學 114 學年度第 1 學期 期末測驗 7 年級 健康與體育 試題卷

考試範圍：康軒版全冊　　年　　班　　號　姓名：＿＿＿＿

一、單選題(共 50 題)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
C	D	A	D	D	A	D	B	D	C
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
B	A	C	D	C	B	B	A	B	B
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
C	D	B	A	A	D	C	B	D	C
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
B	D	C	A	C	A	C	D	C	A
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
B	D	B	C	A	B	B	A	C	C